

الصلابة النفسية كمنبئ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بجامعة الجليلي بونعامة -خمس مليانة-

Psychological hardness as a predictor of quality of life for university students-Field
-study at the University of Al-Jilali in Bonama, Khamis Milianaa

صليحة لعزالي^{1*}، صباح عائش²

¹ جامعة جليلي بونعامة خمس مليانة (الجزائر)، lazalisaliha@gmail.com

² جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)، s.aiche@univ-chlef.dz

تاريخ النشر: 2021-12-30

تاريخ القبول: 2021-09-19

تاريخ الاستلام: 2021-05-17

ملخص: هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تنبؤ الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة بجودة حياتهم، وقد تكونت عينة الدراسة من (230) طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بالاعتماد على مقياس الصلابة النفسية إعداد (1996) yoonkin&Betz ، ومقياس جودة الحياة (منسي والكاظم، 2006). توصلت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة مرتفع لدى طلبة الجامعة، وباستخدام الانحدار الخطي البسيط تم التوصل إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة من خلال صلابتهم النفسية التي تفسر 16 % من التباينات التي تحدث في جودة الحياة.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية؛ جودة الحياة؛ طلبة الجامعة.

Abstract: The study aimed to know the extent of predicting the psychological hardness of university students with the quality of their lives . The study sample consisted of (230) students, and the researchers used the psychological hardness scale prepared by yoonkin & Betz, 1996 and Hamada Arabization, Abdul Latif 2002, and the quality of life scale Prepared by Mansi and Al-Kazim (2006), the study reached a set of results, the most prominent of which are: that the level of psychological hardness is high among university students, as well as the quality of life they have, using the "T" test of the differences between the averages, as well as using simple linear regression to the possibility of predicting the quality Life for university students through their psychological rigidity, which explains 16% of the differences that occur in the quality of life.

Keywords : Psychological hardness; quality of life; university students.

*المؤلف المراسل.

1- مقدمة

بدأ ظهور مفهوم صلابة الشخصية قبل فترة طويلة (Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi, & Kahn, 1983; Kobasa, Maddi, & Zola, 1982) ، وكان يُنظر إلى الصلابة على أنها خاصية لما يسميه الوجوديون الشجاعة الوجودية existential courage، وقد ظهرت الصلابة على وجه الخصوص كمنبئ من المواقف والاستراتيجيات التي تسهل تحويل الظروف العصيبة من كوارث محتملة إلى فرص نمو (Maddi, 2013)، فالصلابة وفقاً لكوباسا وماددي (Kobasa and Maddi) تطورت من النظرية الوجودية لعلم النفس، وهي مبنية على فرضية أن الأفراد ليسوا مجهزين تماماً للسمات الثابتة، بل لديهم شخصيات تتكون من نتائج التجارب التي يواجهونها (أي استمرار التغيير وإعادة البناء)، ويشير Maddi and Kobasa إلى "الدافع الأساسي" و"الشجاعة الوجودية" كمنتجات ثانوية للصلابة مما يعزز دعم أسس علم النفس الوجودي لهذا البناء (Schellenberg, 2005).

والصلابة هي بناء شخصي يتكون من ثلاث سمات - التحكم والالتزام والتحدي - والتي تم تصميمها لجعل الفرد صامداً في مواجهة الإجهاد، ويميل الأفراد الذين لديهم صلابة إلى الاعتقاد والتصرف كما لو كانت التجارب الحياتية قابلة للتحكم (التحكم)، والانخراط بشكل هادف في الأنشطة الحياتية وتقييم هذه الأنشطة على أنها هادفة وجديرة بالاستثمار في مواجهة الشدائد (الالتزام)، واعتبار التغيير في الحياة كتحدٍ نحو النمو بدلاً من كونه تهديداً للأمن (التحدي). واستناداً إلى نظرية الشخصية الوجودية يُعتقد أن الجمع بين هذه الخصائص يمنح الأفراد الشجاعة والدافع للتكيف بشكل أفضل مع ضغوط الحياة، وبالتالي منع آثاره السلبية على الصحة، وللصلابة أهمية تاريخية لأنها لعبت دوراً مهماً في إعادة ظهور البحث الذي يفحص العلاقة بين الشخصية والصحة وقد تنبأت بالحركة النفسية الإيجابية الحالية التي تركز على التحول والنمو والمرونة في مواجهة الشدائد (على سبيل المثال التفاؤل، والمعنى، ونمو ما بعد الصدمة) (Wiebe, 2017).

ومن أهم المفاهيم التي نالت اهتمام الباحثين في علم النفس الإيجابي جودة الحياة، حيث عرف هذا الأخير اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين في المجال الأكاديمي في الآونة الأخيرة، وقد اكتسب مكانة بارزة في الدراسات الاجتماعية منذ 1970، ليصبح مفهوماً شاملاً يهتم برفاهية المجتمع، وقد حظي هذا المفهوم باهتمام كبير في العلوم الطبيعية والإنسانية، إلا أنه لم يلقَ اتفاقاً بين الباحثين على تعريفه، ومكوناته، وكذا المتغيرات الفاعلة فيه، بسبب تجاذبه بين هذه التخصصات المتعددة، وقد أصبحت جودة الحياة من القضايا الهامة في ممارسة الرعاية الصحية والدراسات والأبحاث العلمية منذ عام (1948)، حين قامت منظمة الصحة العالمية بتعريف الصحة بأنها: "ليست غياب المرض والعجز فقط، بل هي أيضاً السلامة الجسدية، والعقلية، والرفاهية الاجتماعية" (عايش، 2017).

وجودة الحياة (QOL) هي مفهوم متعدد الأوجه تم تعريفه وقياسه بطرق متعددة، وقد تضمنت متغيرات جسدية ونفسية اجتماعية مثل الحالة الصحية، والأداء، والنشاط البدني، والإنجازات الشخصية، والرضا عن الحياة، والسعادة، والرفاهية، واحترام الذات، والأداء النفسي والاجتماعي، والمشاركة المجتمعية، وعلى الرغم من الاستخدام المتزايد لجودة الحياة في البحث وأهميته كوسيلة لتقييم الخدمات السريرية إلا أن هناك القليل من التوافق في الأدبيات حول تعريف جودة الحياة وكيفية قياسها، ولم تسفر محاولات تعريف جودة الحياة حتى الآن عن

تعريف مقبول على نطاق واسع، وبالتالي يتطلب استخدام المفهوم لأغراض بحثية أو سريرية تعريف جودة الحياة من الناحية المفاهيمية والاجرائية (Tsaousides & Mascialino, 2018).

وغالبًا ما يستخدم مفهوم جودة الحياة بالتبادل مع مصطلحات أخرى مثل الرضا عن الحياة والسعادة والرفاهية الذاتية، ومن المهم أن نفهم أن جودة الحياة تعكس عوامل موضوعية وذاتية تؤثر على النمو الشخصي وانعكاس الذات، وتلعب العوامل الموضوعية مثل الدخل والتعليم بالإضافة إلى العوامل الذاتية مثل رضا الفرد عن التعليم أو الدخل دورًا رئيسيًا في تأثير كليهما على الآخر، وتشير جودة الحياة إلى التقييم الشخصي لتحقيق احتياجات الشخص وأهدافه ورغباته، ويمكن أن يشمل كل جانب من جوانب حياة المرء مثل الصحة والأسرة والمال والعمل، وجودة الحياة هي مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن ثلاثة مكونات رئيسية هي الرفاهية الذاتية أو الرضا عن الحياة، والعمل في الأدوار الاجتماعية/الرعاية الذاتية، والوصول إلى الموارد البيئية الاجتماعية والمادية (Daugherty, 2012).

إن جودة الحياة تعكس مدى إدراك الفرد لمكانته في الحياة في ضوء منظومة القيم في بيئته وثقافته، وإن ما يمكن ملاحظته هو عدم الاتفاق على تعريف واحد لمفهوم جودة الحياة، حيث قام كل باحث بتعريفه تبعًا للسياق الذي تم تناوله فيه، إلا أنه عادة ما يشار في أدبيات هذا المفهوم إلى تعريف "منظمة الصحة العالمية" (1995) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، وتُعرف "منظمة الصحة العالمية" جودة الحياة بأنها: "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة، وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، وحالته النفسية، ومستوى استقلاليتيه، وعلاقاته الاجتماعية، واعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة"، وإن جودة الحياة بهذا المعنى، تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته، إضافة إلى الإشارة للسياق الثقافي الذي ينتمي إليه الفرد (عايش، 2017).

ومن منطلق أن إدراك أفكار المرء السلبية ثم تحديها هو في صميم منهج علم النفس الإيجابي، فلطالما كان متغير الصلابة النفسية منبئًا إيجابيًا بجودة الحياة، حيث توصلت دراسة (Aubi, Teimory, & Nayyeri, 2010) إلى وجود ارتباطات إيجابية كبيرة بين الصلابة ونوعية الحياة والرفاهية النفسية على عينة من مديري الجامعات، وأن عوامل الصلابة (الالتزام والسيطرة والتحدي) فسرت ما قيمته 18.2% و 28.5% و 10.1% على التوالي من التباين في نوعية الحياة، فيما هدفت دراسة (Tho, 2019) إلى دراسة تأثير الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين على جودة الحياة الجامعية، ونوعية الحياة وأداء التعلم، وقد كشفت النتائج أن الصلابة الكلية كان لها تأثير إيجابي على جميع المتغيرات الرئيسية الثلاثة.

فيما توصلت عدد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة، حيث توصلت دراسة (جاب الله، 2013) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، فيما توصلت دراسة (الدويش، 2013) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية مرتفعة بين الدرجتين الكليتين لمقياسي جودة الحياة والصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتوصلت دراسات كل من (عبد الله عبد الرحمن، 2018؛ السيد فهمي، 2015؛ مريم، 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

وإن الحياة اليومية التي يعيشها الطلبة بتعقيدها المختلفة تجعلهم عرضة للكثير من الضغوط والصراعات النفسية التي تؤثر على جودة حياتهم وأدائهم، والصلابة النفسية هي متغير مؤثر ومنبئ بجودة الحياة النفسية فهي تساعد الطلبة على مقاومة العديد من الآثار الضارة للضغط على الحياة اليومية، وتحقيق شخصية قوية قادرة على التعامل مع الإجهاد بشكل أفضل، لذلك فقد جاءت الدراسة الحالية من أجل البحث في تنبؤ الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة وذلك من خلال التساؤلات التالية:

ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الطلبة بجامعة خميس مليانة؟

ما مستوى جودة الحياة لدى عينة من الطلبة بجامعة خميس مليانة؟

ما مدى تنبؤ الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى عينة من الطلبة بمدينة خميس مليانة؟

2-فرضيات الدراسة:

تسهم الصلابة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من الطلبة بجامعة خميس مليانة.

3- أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى ما يلي:

- الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الطلبة بجامعة خميس مليانة.

- الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى عينة من الطلبة بجامعة خميس مليانة.

- معرفة مدى تنبؤ الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى عينة من الطلبة بمدينة خميس مليانة.

4-أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من أهمية متغيري الدراسة، فالصلابة النفسية تعبر عن فعالية الفرد وقدرته على استخدام كل مصادره النفسية والبيئية المتاحة، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفعالية، أما جودة الحياة فهي التوظيف الجيد لإمكانات الانسان ومدى رضاه عن حياته وصحته النفسية والجسدية، وهما من المتغيرات التي تساعد الطالب على مواجهة الظروف الصعبة والتكيف معها وكذا التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية. كما تكمن أهمية هذه الدراسة فيما ستسفر عنه من نتائج وما ستقترحه من توصيات، يمكن ان تساهم في تحديد مدى تنبؤ الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى الطلبة.

5- تعريف متغيرات الدراسة نظريا واجرائيا:

5-1- الصلابة النفسية: هي اعتقاد الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل مصادره النفسية والبيئية لمواجهة أحداث الحياة وذلك انطلاقا من الدرجات التي يحصل عليها طلبة الجامعة على مقياس الصلابة النفسية من إعداد يونكن وبيتز Yoonkin&Betz, 1996 وتعريب حمادة، عبد اللطيف (2002)، ويتكون المقياس من (39) بند يتم الإجابة عليه من خلال خمسة بدائل (اعارض بشدة (01) اوافق بشدة (5)).

5-2- جودة الحياة: هي إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة في سياق الثقافة والنظم القيمية التي يعيشون فيها، وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم وذلك انطلاقا من الدرجات التي يحصل عليها طلبة الجامعة على مقياس "جودة الحياة" من اعداد محمود منسي وعلي كاظم (2006) والذي يتكون (60) بند، ويتم الاستجابة عليه من خلال خمسة بدائل تمتد من "ابدا (1) إلى كثيرا جدا (5)".

الإطار النظري لمتغيرات الدراسة:

1- جودة الحياة:

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الإيجابية الذي أصبح في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات، وتختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقا لذات الشخص، أي ما يدركه الشخص، ووفقا للمتغيرات البيئية التي تحيط بنا، والإمكانات المادية والمعنوية، ولذلك يمكن أن نعتبره مفهوم نسبي يختلف من إنسان إلى آخر، ويعتبر مفهوم جودة الحياة Quality Of Life، من المفاهيم الحديثة استعمالا، ولو أن هذا المفهوم قديم الاستعمال، فمن الناحية التاريخية أول استخدام لمصطلح جودة الحياة ظهر في الفلسفة الإغريقية وافترض أرسطو أن السعادة مشتقة من فعالية ونشاط الروح وبالتالي تحقق حياة سعيدة (بوعمامة، 2019، ص 344).

أصبحت جودة الحياة من الأولويات المهمة لدى المجتمعات الغربية بعد الحرب العالمية الثانية وأدخل المفهوم إلى معجم المفردات، واستخدم للتعبير عن الحياة الهائنة، والتي تتشكل من عدة مكونات منها العمل والمسكن والبيئة والصحة (مسعودي، 2017، ص 127). ويعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة، ومن بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة، علم النفس حيث تبنى هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية. وأصل الجودة لغة من فعل جاد، الجودة، جاد، جود، جودة، أي صار جيدا وهو ضد الرديء، وجود الشيء أي حسنه وجعله جيدا، واصطلاحا تعرف جودة الحياة بأنها انعكاس للمستوى النفسي ونوعية الحياة، وأن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر، تعكس بلا شك مستوى معين من جودة الحياة، ويقصد بجودة الحياة بشكل عام جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسمي والنفسي والمعرفي ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي (شيخي، 2014، ص 71). يوجد تعريفات لا حصر لها لجودة الحياة سوف نستعرض بعضا منها، حيث يُعرّف "بوجنار" "Bognar" (2005) جودة الحياة بأنها الرفاهية الحياتية للإنسان بصفة عامة، والعوامل المؤثرة في حياته بصفة خاصة. ويرى "دنيس وآخرون" "Dennis et al" (1993) أن جودة الحياة هي اكتفاء الإنسان بمتطلبات حياته وفق لخبراته في هذا العالم، وهذه المتطلبات قد تشمل الاكتفاء من الحاجات المادية، والتربية، والتعليم، والصحة، والبيئة، وغيرها من العوامل الأخرى؛ وهو مفهوم نابع من الأدب المهني في مجال السياسات العامة، وفي مجال إدارة الأعمال وإرضاء العملاء والإعلان والصحة، والبيئة، والسياسة، والتربية والتعليم. كما تعبر جودة الحياة عن اكتمال السلامة البدنية والعقلية، والرفاه الاجتماعي، وليس مجرد غياب المرض، أو العجز، وكذا التصور الذاتي للارتياح أو السعادة في المجالات المهمة للفرد، أو شعور الشخص بالرفاهية، والتي تتأتى من الرضا أو عدمه في مجالات الحياة الخاصة بالفرد. تشمل التعريفات السابقة على مفاهيم متنوعة مثل الرفاه، والرضا، والسعادة، التصورات الشخصية للرضا عن الحياة، والسعادة، والعلاقات الاجتماعية، والصحة البدنية، والنفسية. يمكن أن نجد كل هذه المفاهيم في التقنيات المستعملة لقياس جودة الحياة، إلا أنه لا يوجد تعريف موحد، يتناسب مع كل البحوث، ويصبح معيارا لمفهوم جودة الحياة. في هذا الصدد، قام كل من "هاس وبرادين" "Haase & Braden" بمناقشة الحاجة إلى توضيح مفهوم جودة الحياة، وتوفير مبادئ توجيهية فيما يتعلق بالمفهوم، التقييم، والقياس. وتوصلا

إلى أن توضيح هذا المصطلح يتم فقط عن طريق استخدام تحليل المفهوم. وذلك نظرا لكم الهائل من التعريفات التي وردت في هذا المفهوم (عايش، 2017، ص 23).

وعلى الرغم من عدم الاتفاق على تعريف واحد لمفهوم جودة الحياة، إلا أنه عادة ما يشار في أدبيات المجال إلى تعريف منظمة الصحة العالمية (1995) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه إلى جودة الحياة بوصفها " إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليتته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته" (أبو حلاوة، 2010، ص 2).

2- الصلابة النفسية:

تعتبر الصلابة النفسية واحدة من الجوانب الأساسية التي تلعب دورا هاما في جودة حياة الفرد، فمن يعانون من الانخفاض فيها يكونون عرضة للأضرار النفسية والصحية على المدى الطويل ، بينما الذين لديهم ارتفاع فيها يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية، إذ يشكل ذلك لديهم حماية وأمانا ضد تلك الضغوط النفسية، كما أنها تعتبر القدرة على فهم الظروف الخارجية بدقة واتخاذ القرار المرغوب فيه في الوقت المناسب(عبد المطلب، 2017، ص 11) ، ويشير مصطلح الصلابة النفسية إلى أحد المكونات الأساسية للشخصية ، وقد عرفها الباحثون بتعريفات عديدة ، فعلى سبيل المثال عرفها (كارفر وششير Carver) yscheier بأنها ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل بصلابة كمصدر واق ضد العواقب الجسيمة السيئة للضغوط (القصيبي، 2014، ص 147)، كما يُعرّف البهاص الصلابة النفسية بأنها "إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتسهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالهتك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط" (بنت حمد بن محمد الرئيسي ، 2016، ص 419)، وتعرفها كوبازا وبيمز (Kobasa & Pimes 1982,1986) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد بفعالية وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية، ومنطقية، ومتعايش معها على نحو إيجابي، ويعرفها مخيمر (2002) بأنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من أثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب(جديد والشايب ، 2018، ص 788).

والصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد وهي:(الالتزام، التحكم، التحدي).

أ- الالتزام Commitment: وقد أشارت "كوبازا" إلى أنّ الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدفٌ يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين .

ب- التحكم Control : يتضمن التحكم أربع صور رئيسية هي :

1- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.

2- التحكم المعرفي (المعلوماتي) استخدام العمليات الفكرية في التحكم في الحدث الضاغط.
 3- التحكم السلوكي: وهو القدرة على المواجهة الفعالة على التعامل مع الموقف بصورة علنية، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديل أو تغييره.
 4 التحكم الاسترجاعي: ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد السابقة عن الموقف وطبيعته .
 ج- التحدي Challenge: تُعرّفه "كوبازا" بأنه: " اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية " (بنت حمد بن محمد الرئيسي، 2016، ص 421).

3- الطريقة والأدوات:

1.3. منهج الدراسة:

تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي، نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس، من حيث الأهداف المرجو تحقيقها، من معرفة العلاقات ودور الصلابة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

2.3. عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (230) طالب وطالبة موزعين على مستويات مختلفة، وكذا تخصصات مختلفة، خلال الموسم الدراسي 2018/2019 بجامعة جيلالي بونعامة، وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية، والجدول التالي يوضح طريقة توزيعها

الجدول رقم (01): يمثل وصف العينة الدراسة

المتغيرات	التصنيفات	التكرارات	النسب المئوية	افراد العينة
الجنس	اناث	176	76.5	230
	ذكور	54	23.4	
التخصص	ارشاد وتوجيه	84	36.5	230
	اعلام واتصال	86	37.4	
	هندسة طرائق	60	26.1	
المستوى	الثانية ليسانس	89	38.7	230
	الثالثة ليسانس	90	39.1	
	الأولى ماستر	51	22.2	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان حجم العينة المقدر ب(230) والمختارة بالطريقة العشوائية، تنوعت حسب متغير الجنس والتخصص والمستوى، حيث قدر نسبة الاناث فيها ب (76.5%) ونسبة الذكور (23.4%)، أما طلبة تخصص ارشاد والتوجيه فقدر عددهم (84) بنسبة (36.5%) وأما طلبة تخصص اعلام واتصال فبلغ عددهم(86) بنسبة(37.4%)، وتخصص هندسة الطرائق بلغ عددهم (60) طالب وطالبة، وتنوعت عينة الدراسة من حيث المستوى بين طلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس، وطلبة السنة الأولى ماستر .

3.3. تعريف أدوات الدراسة :

1.3.3. مقياس "جودة الحياة" :

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس "جودة الحياة" من اعداد محمود منسي وعلي كاظم (2006) ويتكون المقياس في صورته النهائية من (60) بند، تتوزع على الابعاد التالية

الجدول رقم (02): توزيع بنود مقياس "جودة الحياة" حسب الابعاد

الابعاد	البنود
جودة الصحة العامة	01 الى 10
جودة الحياة الاسرية والاجتماعية	11 الى 20
جودة التعليم والدراسة	21 الى 30
جودة العواطف	31 الى 40
جودة الصحة النفسية	41 الى 50
جودة شغل الوقت وادارته	51 الى 60

المقياس من نوع التقرير الذاتي يتكون من خمسة بدائل "أبدا يليها قليلا جدا، إلى حدما، ثم كثيرا " وينتهي بالاستجابة "كثيرا جدا"، تم صياغة 10 بنود لكل بعد (خمسة بنود منها إيجابية وخمسة منها سلبية) ، تعطى الفقرات الإيجابية (التي تحمل الأرقام الفردية) الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) في حين نعطي عكس الميزان السابق للفقرات السالبة (التي تحمل الأرقام الزوجية) الدرجات (5، 4، 3، 2، 1).

2.3.3. مقياس الصلابة النفسية :

مقياس الصلابة النفسية من إعداد يونكن وبيتز yoonkin&Betz, 1996 وتعريب حمادة، عبد اللطيف (2002)، ويتكون المقياس من (39) بند، ومقياس الصلابة النفسية هو من نوع التقرير الذاتي يتكون من خمسة بدائل من أعارض بشدة تمنح (01) إلى أوافق بشدة وتمنح (5).

4.3. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

للتحقق من الخصائص السيكومترية لكل من مقياس جودة الحياة ومقياس الصلابة النفسية تم تطبيقهما على عينة دراسة استطلاعية مكونة من (100) طالب وطالبة.

1.4.3. صلاحية مقياس "جودة الحياة" في الدراسة الحالية:

1.2.4.3. صدق مقياس "جودة الحياة":

يعبر صدق المقياس عما إذا كان فعلا المقياس يقيس فعلا الخاصية المراد قياسها، وتتعدد طرق تقدير خاصية الصدق احداها:

صدق الاتساق الداخلي:

تتم من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين المكونة للمقياس والدرجة الكلية كما هو موضح ادناه :

الجدول رقم (03): قيم معاملات الارتباط الابعاد المكونة للمقياس والدرجة الكلية

الابعاد	معاملات الارتباط	الابعاد	معاملات الارتباط
جودة الصحة العامة	**0.64	جودة العواطف	**0.73
جودة الحياة الاسرية والاجتماعية	**0.59	جودة الصحة النفسية	**0.84
جودة التعليم والدراسة	**0.72	جودة شغل الوقت وادارته	**0.50

**دال عند 0,01

تم حساب معامل الارتباط بين درجة الابعاد الفرعية المكونة للمقياس والدرجة الكلية له، وتوضح قيم معاملات الارتباط أعلاه أنها كلها دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وهو ما يشير إلى تمتع المقياس باتساق داخلي، وعليه يمكن الاعتماد على هذا المقياس في عينة الدراسة الأساسية.

2.2.3.3. ثبات مقياس "جودة الحياة":

معامل ألفا (α) لكرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس "جودة الحياة" باستخدام معامل ألفا (α) لكرونباخ، والنتائج كانت على النحو التالي:

الجدول رقم (04): معامل ألفا (α) لكرونباخ لمقياس "جودة الحياة"

عدد البنود	معامل (α) لكرونباخ
60	0.82

تم التحقق من ثبات عن طريق استخراج درجات الثبات لمقياس "جودة الحياة" ككل، وكان معامل الثبات الفا لكرونباخ في الجدول رقم (04) مقدر بـ (0.82) هو معامل ثبات مرتفع يعطي دليلاً على التماسك نتائج الأداة واستقرارها، وإمكانية اعتمادها في الدراسة الأساسية.

2.4.3. صلاحية مقياس الصلابة النفسية:

1.2.4.3. صدق الاتساق الداخلي: من خلال حساب معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس والنتائج

موضحة أدناه:

الجدول رقم (05): قيم معاملات الارتباط بيرسون بين البنود والدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
01	**0.40	11	**0.32	21	**0.46	31	**0.34
02	**0.50	12	**0.31	22	**0.35	32	**0.21
03	**0.37	13	**0.34	23	**0.43	33	*0.13
04	**0.18	14	**0.45	24	**0.34	34	**0.36
05	**0.29	15	**0.24	25	**0.35	35	**0.34
06	**0.17	16	**0.25	26	**0.35	36	**0.35
07	**0.29	17	**0.46	27	**0.52	37	**0.28
08	**0.21	18	**0.29	28	**0.38	38	**0.31

09	**0.40	19	*0.14	29	**0.43	39	**0.19
10	**0.29	20	**0.33	30	**0.43		

**دال عند 0,01

تم حساب معامل الارتباط بين البنود المكونة للمقياس والدرجة الكلية له، وتوضح قيم معاملات الارتباط أعلاه أنها كلها دالة عند مستوى الدلالة (0.01) او مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فالمقياس يتمتع باتساق داخلي، وهو ما يسمح لنا بالحكم على صدقه واعتماده على عينة الدراسة الأساسية.

2.2.4.3. ثبات مقياس الصلابة النفسية:

معامل ألفا (α) لكرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس "الصلابة النفسية" باستخدام معامل ألفا (α) لكرونباخ، والنتائج كانت على النحو التالي:

الجدول رقم (06): معامل ألفا كرونباخ لمقياس "الصلابة النفسية"

عدد البنود	معامل (α) لكرونباخ
39	0.76

تم التحقق من ثبات عن طريق استخراج درجات الثبات لمقياس "الصلابة النفسية" ككل، وكان معامل الثبات ألفا لكرونباخ في الجدول رقم (06) مقدر بـ (0.76) وهو معامل ثبات مرتفع يعطي دليلا على التماسك نتائج الأداة واستقرارها، وإمكانية اعتمادها في الدراسة الأساسية.

4- النتائج ومناقشتها:

1.4. عرض نتائج التساؤل الاستكشافي الأول:

ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الطلبة بجامعة خميس مليانة ؟

لمعرفة مستوى الصلابة النفسية لدى افراد عينة الدراسة تم حساب المتوسط الافتراضي، ثم المقارنة بينه وبين المتوسط الحسابي لبيانات الافراد باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة، والنتائج يوضحها الجدول أدناه:

الجدول رقم (07) : اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات

المتوسط الافتراضي = 117

متغير	افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت" درجة الحرية	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	230	120.02	13.98	3.27	0.001

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في متغير الصلابة النفسية قدر بـ (120.02) بانحراف معياري (13.98) ولمعرفة دلالة الفروق بينه وبين المتوسط الافتراضي المقدر بـ (117) ، وجدت قيمة "ت" (3.27) عند درجة حرية (229) ومستوى دلالة (0.001)، مما يعني وجود فروق دالة بين المتوسطين وطبعا لصالح افراد مجموعة الدراسة باعتبار متوسطهم (120.02) ، مما يعني افراد مجموعة الدراسة يمتلكون صلابة نفسية مرتفعة.

2.5. عرض نتائج التساؤل الاستكشافي الثاني:

ما مستوى جودة الحياة لدى عينة من الطلبة بجامعة خميس مليانة ؟
لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة ونتائج يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (08) : اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات

المتوسط الافتراضي = 180

متغير	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت" درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الحياة	230	193.87	22.151	9.49	0.000

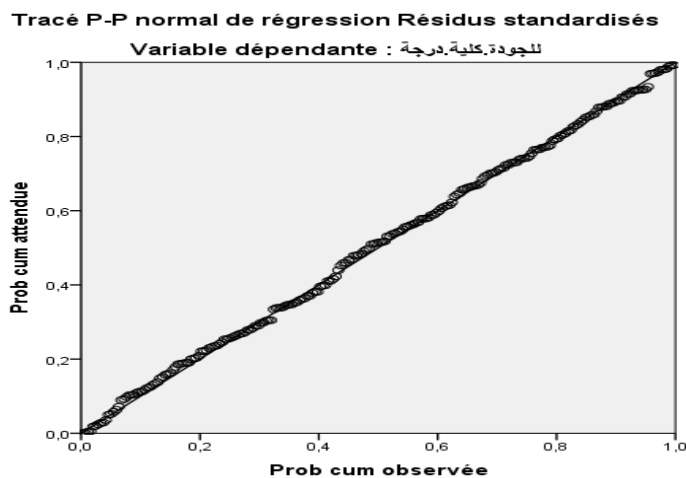
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في متغير جودة الحياة قدر بـ (193.87) بانحراف معياري (22.15)، ولمعرفة دلالة الفروق بينه وبين المتوسط الافتراضي المقدر بـ (180) تم حساب اختبار "ت" لعينة واحدة وقد بلغت قيمته (9.49) عند درجة حرية (229) ومستوى دلالة (0.000). مما يعني وجود فروق دالة بين المتوسطين وطبعاً لصالح أفراد مجموعة الدراسة باعتبار متوسطهم هو الأكبر، مما يعني أن أفراد مجموعة الدراسة يمتلكون جودة حياة مرتفعة.

3.5. عرض نتائج فرضية الدراسة:

والتي تنص على ما يلي: تسهم الصلابة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة من الطلبة بجامعة خميس مليانة ، وللتحقق من هذه الفرضية تم الاعتماد على الانحدار الخطي البسيط وحسابه عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية SPSS 24، وقبل ذلك لا بد من التأكد من توفر فرضيات النموذج الخطي البسيط وذلك وفق الخطوات التالية:

1.3.5. التوزيع الطبيعي للأخطاء: لاختبار التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية تم رصد الأخطاء المعيارية

بحيث وقعت أكثر من 95% من الأخطاء ضمن المدى (2، -2) وعليه فإن الأخطاء تتوزع توزيعاً طبيعياً. وللتأكد تم الاعتماد على مخطط Normal Probability.



الشكل (01) : مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية

من خلال الشكل (01) نلاحظ أن كل النقاط تتجمع قرب الخط المستقيم وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية، إذا بعد تحقق افتراضات حساب الانحدار البسيط، سيتم عرض نتائجه وفق الجداول التالية:
جدول الإحصاءات الوصفية:

الجدول رقم (09): جدول وصفي تلخيصي للبيانات

المتغيرات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
جودة الحياة كمتغير متنبأ به	230	193.87	22.15
الصلابة النفسية كمنبئ	230	120.02	13.98

نلاحظ من الجدول أعلاه ان المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة في متغير الصلابة النفسية قدر بـ (193.87) وانحراف معياري (22.15)، أما المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة الدراسة في المتغير الثاني جودة الحياة فبلغ (120.02) بانحراف معياري (13.98).

جدول الارتباط:

ويتم حساب معامل الارتباط بين المتغير المتنبأ به في الدراسة الحالية والمتمثل في جودة الحياة (y) والمتغير المنبئ المتمثل في الصلابة النفسية (x) من خلال استخراج معامل الارتباط بيرسون.
الجدول رقم (10): معامل الارتباط بين المتغيرات الدراسة .

المتغيرات	درجة الارتباط	مستوى الدلالة
جودة الحياة الصلابة النفسية	0.404**	0.000

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط قدرت بـ (0.404) عند مستوى الدلالة (0.000) ، وبما أن مستوى الدلالة أقل من مستوى الدلالة المعنوية (0.05) فان هذا يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة، ونلاحظ انها علاقة ارتباطية موجبة بمعنى كلما زادت الصلابة النفسية (X) زادت جودة الحياة (y) لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول تحليل التباين:

فيما يلي عرض جدول تحليل التباين عبر الانحدار وذلك للتحقق من الدلالة المعنوية للنموذج.

الجدول رقم (11): نتائج تحليل التباين عبر الانحدار

مجموع مربع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحراف (مربع المتوسطات)	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
18375.009	1	18375.009	44.75	0.0000
93988.335	228	412.23		
112363.343	229			

في هذه الخطوة يتم اختبار الدلالة المعنوية للإنحدار عن طريق تحليل التباين عبر الإنحدار ونلاحظ من الجدول أعلاه ان القيمة الفائية لتحليل التباين قدرت بـ (44.75) عند مستوى الدلالة (0.000)، وهي أقل من

الدلالة المعنوية (0.05) مما يدل على الدلالة المعنوية للانحدار وإمكانية استكمال الخطوات الباقية، ومنه نستنتج انه يمكن التنبؤ بقيم متغير جودة الحياة (المتنبأ به) من خلال قيم الصلابة النفسية التي سنستخرجها وفق الخطوات الموالية.

ملخص نموذج الانحدار الخطي:

بعد التحقق من وجود مساهمة لصلابة النفسية في جودة الحياة لدى افراد عينة الدراسة، تم حساب حجم الأثر من خلال معامل التحديد ومعامل الارتباط المصحح.

الجدول رقم (12): ملخص نموذج الانحدار

النموذج	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل الارتباط الخطأ المصحح	المعياري للتقدير
1	0.404	0.164	0.16	20.30

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان قيمة معامل الارتباط تساوي (0.404)، وهو دال عند (0.000) كما تم ذكر ذلك سابقا أما معامل التحديد فهو (0.16). ونفسر ذلك بان 16 % من التباينات (الانحرافات الكلية في قيم جودة الحياة) تفسرها العلاقة الخطية أي نموذج الانحدار، وأن 84% من التباينات تعود إلى عوامل عشوائية أو متغيرات أخرى لم تُضمّن في النموذج.

الجدول رقم (13) : يبين القيم الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات النموذج

النموذج	المعاملات غير معيارية "B"	معاملات المعيارية	اختبار "ت"	مستوى الدلالة
1	الثابت	116.995	10.09	0.000
	الصلابة النفسية	0.64	6.67	0.000

من الجدول يمكننا استخراج معادلة الانحدار التالية: $Y = 116.995 + 0.64(X)$

أي كلما تغير متغير (X) بوحدة واحدة تغير المتغير التابع بقيمة بيتا Beta، أي كلما زادت الصلابة النفسية ب (13.98) انحراف معياري تزيد جودة الحياة بقيمة بيتا أي ب (0.40).

5.4 مناقشة النتائج:

5.4.1 مناقشة نتائج التساؤل الاستكشافي الأول:

بما أن الصلابة النفسية تعرف حسب (kobasa,1982) بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فعاليته وقوته على استخدام المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي (الوقفي، 2008، ص 21).

وهذا ما من شأنه أن يفسر المستوى المرتفع للصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة وخاصة ان عينة الدراسة المختارة مؤلفة من طلبة من مستويات الثانية والثالثة ليسانس والأولى ماستر، مما يعني أنهم اندمجوا في الوسط الجامعي وتجاوزوا التحديات التي قد يلاقونها طلبة سنة أولى جذع مشترك عند وصولهم للجامعة.

كما يمكن تفسير ذلك أن الطالب الجامعي وقبل وصوله الى المرحلة الجامعية مر بتحديات عدة واستطاع تجاوزها بنجاح وأهمها شهادة البكالوريا، والقدرة على تجاوز هذا الامتحان والنجاح فيه لا يمثل للطلاب تحدي لمرحلة دراسية فقط بل يصاحبه ضغوط اجتماعية ومعاناة نفسية كبيرة، نظرا لما يعطيه الاولياء والمجتمع والمدرسين لهذا الامتحان، فاجتيازه ونجاحه في تجاوز هذا الامتحان والوصول الى الجامعة يكسب الطالب صلابة نفسية واتزاناً نفسياً وقدرة على فهم التحديات وأسلوب مواجهاتها في الجامعة، فمهما كانت التحديات ستكون وطئتها أقل مما تجاوزه في مرحلة الثانوية، وسيعتمد في الجامعة على نفسه وسيختار تخصصه، وسيستقل عن أسرته قليلا عكس ما كان عليه الوضع في المرحلة الثانوية ، كل هذا من شأنه تعزيز صلابته النفسية ورفع مستواها وهو ما يفسر النتيجة المحصل عليها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة العبدلي (2012) حيث هدفت دراسته الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط، وتوصل الى ان مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا أعلى من مستوى الصلابة لدى العاديين.

5. 4. 2. تفسير نتائج التساؤل الاستكشافي الثاني

يمكن أن يفسر ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من خلال ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لديهم، فمثلا يملك الفرد القدرة على المواجهة الإيجابية للضغوط واجتياز التحديات، تتعزز لديه النظرة التفاؤلية للحياة مهما واجهته من ظروف، فقد يملك الشخص المال ولا تكون لديه جودة حياة، فجودة الحياة تتجلى في الإحساس بالحياة من خلال الشعور بالرضا والسعادة وقد تتجلى في الطالب الجامعي من خلال تنميته لذاته في مجاله وتخصصه وفي انجاز ما يطلب منه ورضاه عما يقوم به في حياته الجامعية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن جودة الحياة التي يعيشها ويستشعرها الطالب قد تعود الى الدعم الذي يتلقاها من الاسرة، فلم تعد الجامعات بعيدة عن إقامة الاولياء، واليوم أصبحت في كل ولاية جامعة وبالتالي لا يحتاج الطالب لان يسافر آلاف كيلومترات، ولا أن يعتمد على نفسه ويتحمل مسؤوليته لمدة طويلة فقد تكون كحد أقصاه أسبوع، ثم يتلقى الدعم المادي والمعنوي مما يجعله يشعر بالرضا.

وتختلف هذه النتيجة مع النتائج المتوصل اليها في دراسة (على نعيسة، 2012) التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في دمشق متدني، إلا أنها تتفق مع نتائج دراسة العادلي (2014) التي توصلت الى وجود مستوى عال من الإحساس بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

5. 4. 3. تفسير نتائج فرضية الدراسة:

وتفسر هذه النتيجة بان الفرد عندما تتحقق له صلابة نفسية تعمل كمنغير حماية ووقاية في الاقلال من الإصابة بالإجهاد النفسي الناتج عن التعرض لضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لقدراته الذاتية ومصادره الشخصية والاجتماعية للتعامل مع الضغوط التي تواجهه مما يكسب الفرد جودة حياة ذاتية، فالصلابة النفسية تسمح للفرد باستخدام العزو الداخلي الذي يعمل على جعل الفرد ينحمل المسؤولية، ويرى الحياة من منظور أنه هو المسؤول عن حياته ، فلا يلوم غيره عن صنع هذه الحياة له وعن سلبياتها، بل يعبر عن قناعاته بالحياة التي يعيشها وبما وصل إليه من خلال تفاعله وتعايشه مع ما يعترضه.

إذا فوجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية للطلاب وجودة حياته يثبت أن للطلاب القدرة على استثمار مصادره الذاتية الشخصية والاجتماعية، لمواجهة التحديات والضغوطات والتعامل معها بإيجابية ورضا، وتجاوزها بنجاح نظرا لتجاربه السابقة ولكل ما يلقاه من دعم اسري واجتماعي.

وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة رجاء محمود مريم (2006) التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة وفسرت النتيجة بان ذلك يرجع إلى أن إدراك الفرد لجودة الحياة هو نتاج لاستثمار القدرات والطاقات الكامنة التي تمنحه القوة والتحمل وهذا يدل على أن مقومات الصلابة النفسية يمكن أن تساهم بشكل فعال في فهم مواقف الحياة الضاغطة ومواجهتها بفعالية وإيجابية وصولاً إلى الشعور بالرضا والاستمتاع بالحياة.

6-الخلاصة:

إن مرحلة الجامعة من اهم المراحل التي وجب ان تستغل وتستثمر، حتى يستخدم الطالب اقصى امكانياته ويظهر قدرته على التعامل الإيجابي مع الضغوط، وتجاوزه لصعوبات في المجال التعليمي وحتى في الإقامة الجامعية، وهذا يتطلب أن تكون لدى الطالب خاصية الصلابة النفسية ليكون عضواً فعالاً وفاعلاً في الوسط الجامعي ومن ثم في الحياة الاجتماعية والمهنية التي ستكون في انتظاره بنهاية هذه المرحلة، فالصلابة النفسية حسب ما اثبتته نتائج هذه الدراسة لا تجعل منه فرداً سلبياً قانطاً على الحياة وظروفها، بل تجعل منه فرداً إيجابياً مسؤولاً عن حياته وتجاوزه ما يعترضه، ويرى نفسه أنه يملك القدرة على اشباع حاجاته مهما كانت، مستمتعاً بالظروف المحيطة به، ممتلكاً المرونة في التعامل معها دون الشعور بالاكتئاب والإحباط، وانطلاقاً من النتائج التي تم التوصل إليها توصي الدراسة بما يلي:

- اجراء المزيد من الدراسات حول متغيري الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- تنمية الخصائص الإيجابية الانفعالية لدى الطالب الجامعي وبخاصة الصلابة النفسية باعتبارها أهم مؤشرات الصحة النفسية، كما أنها تكسب الطالب القدرة على التعامل مع الضغوط.
- تعيين مرشد نفسي على مستوى الجامعة، يعزز السلوكات والخصائص النفسية الإيجابية لدى الطلبة، وينمي شعورهم بالمسؤولية نحو ذواتهم ونفسياتهم، مما يسمح لهم ببناء تصور عام وواضح لمعنى الحياة والحفاظ على صحتهم النفسية لمواجهة ضغوط الحياة.
- اعداد برامج تدريبية لتنمية المهارات التي يحتاجها الطلبة في مختلف المراحل الدراسية، والعمل على الارتقاء بصحتهم النفسية التي تتطلب بعض الخصائص النفسية (كالصلابة النفسية، جودة الحياة، المرونة النفسية..).

الاحالات والمراجع:

- أبو حلاوة ، محمد السعيد. (2010). جودة الحياة المفهوم والأبعاد. المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من (13-14) أبريل ، ص ص (221-253).
- أحمد عبد الرحمن عبد الله، احمد. (2018). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لطلاب كلية التربية جامعة ام درمان الإسلامية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة النيلين، السودان.
- بنت حمد بن محمد الرئيسي، نورة.(2016). الصلابة النفسية لدى عينة من الأخصائيين النفسيين في سلطنة عُمان. مجلة كلية التربية بنها. العدد 108، ص ص 417- 429.
- بوعمامة، حكيم. (2019). جودة الحياة: المفهوم والابعاد (دراسة تحليلية). مجلة العلوم النفسية والتربوية، 8(1)، ص ص 343- 360.
- جاب الله، أميرة سعيد عبد الحميد. (2013). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.
- جديد، أحلام والشايب، محمد الساسي.(2018). علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم"دراسة على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية". مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 33، ص ص 785- 798.
- الدويش، الدانة عبد العزيز. (2013). نوعية الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الدمام بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب، البحرين.
- السيد فهمي، علي. (2015) مجالات نوعية الحياة وعلاقتها بأبعاد الصلابة النفسية لدى الطلاب السعوديين والأردنيين : دراسة عاملية عبر ثقافية. دراسات نفسية، مج 25 ، ع 1 ، ص ص 1-57.
- شيخي، مريم. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات. رسالة ماجستير منشورة. جامعة تلمسان.
- العادلي كاظم كريدي خالد. (2014). احساس الطلبة الجامعيين بجودة الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة المستنصرية ، المجلد 20 ، العدد82، ص ص 674-690
- عايش، صباح. (2017). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة والعلاقات الأخوية لدى الأخوة العاديين، وأثره في تنمية السلوك التكيفي لأخيه المصاب بمتلازمة داون. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهران 2، الجزائر.
- عبد المطلب، عبد المطلب عبد القادر. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. مجلة الطفولة العربية، العدد 70، ص ص 10-35.
- العبدلي، خالد. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القرى.

- علي، نعيصة رغداء. (2012). جودة الحياة لدى طلبة الجامعي دمشق وتشيرين. مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد الأول، ص ص 145-181
- القصبي، فتحية العربي. (2014). مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة. المجلة الجامعة، 4(6)، ص ص 141 - 166.
- مريم، رجاء بنت محمود. (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع74، ص ص 355 - 384.
- مسعودي، امحمد. (2017). جودة الحياة النفسية. مجلة روافد، العدد 1، ص ص 127-148.
- الوقفي، زينب نوفل احمد راضي. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، غزة : الجامعة الإسلامية.
- Aubi, S., Teimory, S., & Nayyeri, M. (2010). Hardiness, quality of life and well-being. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists* .
- Daugherty, B. (2012). Quality of Life. In S. Loue & M. Sajatovic (Eds.), *Encyclopedia of Immigrant Health* (pp. 1251-1253). New York, NY: Springer New York.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1 .
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168 .
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Zola, M. A. (1983). Type A and hardiness. *Journal of behavioral medicine*, 6(1), 41-51 .
- Maddi, S. (2013). Personal Hardiness as the Basis for Resilience *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth* (pp. 7-17). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Schellenberg, D. E. (2005). Coping and Psychological Hardiness and Their Relationship to Depression in Older Adults .
- Tho, N. D. (2019). Business students' hardiness and its role in quality of university life, quality of life, and learning performance. *Education+ Training* .
- Tsaousides, T., & Mascialino, G. (2018). Quality of Life. In J. S. Kreutzer, J. DeLuca, & B. Caplan (Eds.), *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology* (pp. 2916-2917). Cham: Springer International Publishing.
- Wiebe, D. J. (2017). Hardiness and Health. In M. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1-3). New York, NY: Springer New York.